



Gemüsenudeln mit Quarksauce: Wenige Kalorien können himmlisch schmecken

Gemüsenudeln selber machen, aber ganz fix: In nur 25 Minuten steht dieses kalorienarme Gericht mit einer leichten Quarksauce auf dem Tisch. Eine Alternative zu kohlenhydratreicher Pasta und fetter Sahnesauce – aber ohne Kompromisse im Geschmack!

Das sind die Zutaten für 3 Portionen:

250 g Mein Q Fitness-Quark Natur
 1 Bund Basilikum
 2 Tomaten
 1 TL Zitronensaft
 1 TL Senf, mittelscharf
 Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen, Paprikapulver
 2 Zucchini
 3 große Karotten
 1 Gurke
 1 EL Olivenöl
 2 EL Pinienkerne, angeröstet



Und so wird die Basilikum-Tomaten-Quarksauce mit Gemüsepasta zubereitet:

1. Basilikum waschen. Tomaten putzen, waschen, Stielansatz entfernen und klein würfeln.
2. Mein Q Fitness-Quark Natur mit 2 EL Wasser und Basilikum fein pürieren.
3. Zitronensaft und Senf vermischen und Tomatenwürfel unterheben.
4. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
5. Zucchini, Karotten und Gurke putzen und waschen.
6. Gurke längs halbieren und Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen.
7. Gemüse mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in lange Nudeln schneiden.
8. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Gemüsenudeln etwa 3 bis 5 Minuten andünsten.
9. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Gemüsenudeln mit der Quarksauce und den Pinienkernen servieren – guten Appetit!

Tipp: Die Quarksauce können Sie auch mit 100 g gekochten Erbsen und 2 Zweigen Minze pürieren. Tomaten untermischen und abschmecken. Das bringt noch mehr Pep in die Sauce.

Nährwerte kJ/kcal: 1081/258
pro Portion: EW: 18,4 g
 F: 11,5 g
 KH: 18,9 g
 BE: 1,5

Energieprozent:
 EW = 29 EP
 F = 39 EP
 KH = 29 EP

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten